

第6回

健康長寿はつらつまついで

事前申込
不要

いつも笑顔!



©2011 練馬区ねり丸

令和4年5月25日(水) 13時~16時 (開場12時30分)

場所: はつらつセンター大泉 (練馬区大泉学園町1-34-20)

介護予防のための講座

●13:00~13:35

かんたん!しっかりトレーニング講座
~フレイル予防のための運動~
(NPO ヘルスプランニング 運動指導員)

●13:50~14:20

認知症予防講座とフリフリグッパ―体操
(居場所づくりグループ)

●14:35~15:10

わかわか かむかむ 口腔・栄養講座
(NPO クリオネ 管理栄養士・歯科衛生士)

●15:25~16:00

レークダンス(盆踊り)
(レレサークル)



体験コーナー

△血管年齢測定

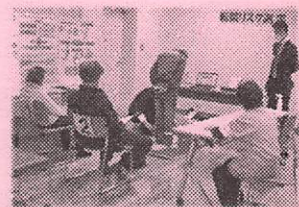
△転倒リスク測定

△認知機能チェック

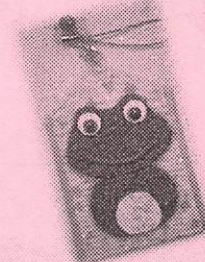
△今日からできる認知症予防

△口腔ケアの紹介とゲーム

△シニア期に必要な栄養を知ろう



測定の様子



△カエルのお守り
ストラップ作り

※数に限りがあります。
ご了承ください。

e スポーツ体験

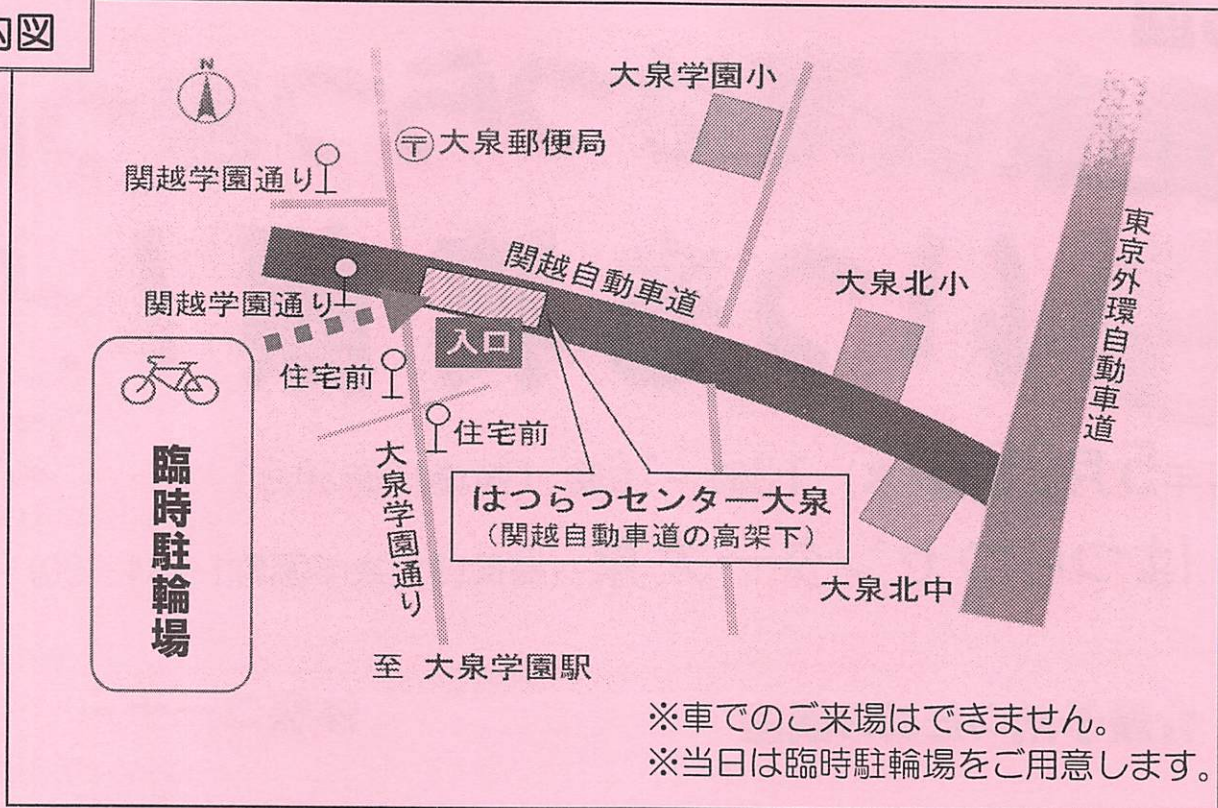
今話題のeスポーツ(ボーリング)を体験できます!はつらつセンター豊玉との対戦も予定しています!

ふるって
ご参加ください!



一時的に来場者が増えた場合は、入場制限をさせていただく場合があります。

案内図



- 大泉学園駅北口からバス 行き先：朝霞駅、成増駅南口、新座駅南口、福祉センター入口、新座営業所、都民農園セコニック、新座栄、長久保
「住宅前」下車 徒歩約5分
- 大泉学園駅南口からバス 行き先：都民農園セコニック、新座栄、長久保
「住宅前」下車 徒歩約5分
- みどりバス 保谷ルート（保谷駅南口～光が丘駅）
「関越学園通り」下車 徒歩約5分

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては事業を縮小・中止します。ご承知おきください。
ご来館前に検温を実施し、必ずマスクを着用のうえお越しください。
また、37.5℃以上の発熱等の症状がある方は参加をご遠慮ください。

お問い合わせ

練馬区立はつらつセンター大泉（9時～17時）

☎ 03-3867-3180

練馬区高齢社会対策課介護予防係（8時30分～17時）

☎ 03-5984-2094（直通）

健康長寿はつらつまつり実行委員会

介護予防推進員おたっしゅ隊・認知症予防推進員

練馬区立はつらつセンター大泉 HCOさくら

練馬区高齢社会対策課介護予防係

事業協力

明治安田生命

